سبک مراقبت

جوان

خوردن کنسروها ضرر کمی ندارد و به جای درست کردن خیلی از غذاهای ساده و تازه، با خرید انواع و اقسام کنسروها می‌خواهیم تنبلی‌مان را جبران کنیم. استفاده از برنج‌های آماده یا کنسرو کله‌پاچه، قرمه‌سبزی و قیمه جای درست کردن آنها در آشپزخانه را می‌گیرد و اینگونه است که عادت‌های غذایی‌مان تغییر پیدا می‌کند

تغییر ذائقه‌ای که به ضررمان تمام شده است

سفره‌هایی خالی از صمیمیت و سلامت

■ فرزانه فریدونی

زمان زیادی از آن دوران نگذشته است اما شرایط زندگی در شهرهای بزرگ طوری تغییر کرده است که باور نمی‌کنیم واقعاً ما این دوره را تجربه کرده‌ایم! تا یادم می‌آید هر وقت ما یا اطرافیانمان دنبال خانه می‌گشتیم، باید برای انتخاب، ملاک‌هایمان را با خواسته‌های مادرها تطبیق می‌دادیم. ما بچه‌ها دنبال حیاط بزرگ برای بازی کردن و اتاق خواب اختصاصی بودیم و مادرمان هم فقط به متراژ آشپزخانه و ابعاد اتاق پذیرایی توجه می‌کرد. ملاکش این بود که وقتی میهمان می‌آید بتواند خوب میهمان‌داری کند و سفره غذا از این سر پذیرایی تا آن سر اتاق پهن شود و کمبود جا نداشته باشیم. وقتی سفره پهن می‌شد خبری از کارامل و ژله، سالادهای رنگارنگ و جورواجور، دسرهای آنچنانی و انواع و اقسام غذاهای غیر ایرانی نبود. یک نوع یا دو نوع غذای ساده، سبزی، ترشی و مخلفاتی بود که همه حاصل دسترنج خانم خانه در فصل‌های مختلف و کدبانوگری‌اش بود. در واقع صاحبخانه هرچه داشت در عین سادگی و سلیقه روی سفره می‌چید و میهمانان هم با لذت آن را می‌خوردند. کسی تعارف نداشت، میهمانان احساس راحتی می‌کردند و چه قبل از خوردن غذا و چه بعد از جمع کردن سفره همه از دستپخت و هنر خانم تعریف و تشکر می‌کردند. آن روزها اکثر غذاها محصول زحمت خانم خانه بود و غذاهای آماده و نیمه‌آماده و سفارش از بیرون در کار نبود.

باید قبول کرد که میهمانی‌های امروز با گذشته کلی فرق کرده است، صاحب خانه از چند روز قبل به فکر می‌افتد و در پی تدارکات برای درست کردن غذا و سور و سات میهمانی است. وقتی به مهمانی‌ها و خانه‌های فعلی نگاه می‌کنیم کمتر صفا و سادگی قبل را می‌بینیم و همه چیز تشریفاتی شده است. یکی از این خانم‌های خانه‌دار با صراحت می‌گوید:«من تا به حال در خانه‌ام سفره نینداختم و هر وقت میهمان دارم، غذا را روی میز یا روی اپن آشپزخانه می‌گذارم و مانند سلف سرویس هر کس ظرفش را از غذاهای مختلف پر می‌کند و می‌خورد.» نه خبر از نشستن دور یک سفره است و نه حتی میز. خانم خانه هم کمتر به زحمت می‌افتد و سعی می‌کند با استفاده از غذاهای نیمه آماده میهمانداری کند.

برخی هم خود را راحت می‌کنند و با سفارش کامل غذاها و مخلفات میهمانی از بیرون دغدغه‌ای برای خودشان درست نمی‌کنند. همیشه این سؤال پیش آمده که چرا دیگر در سفره‌هایمان خبری از غذاهای سنتی نیست و دیگر آبگوشت و آش درست نمی‌کنیم و سفره‌هایمان اینقدر بی‌روح و بی‌احساس شده است. چرا از اینکه برای میهمانانمان غذاهای ساده درست کنیم خجالت می‌کشیم؟ دلیل اینکه در میهمانی‌ها، غذای بیرون و دسرهای آماده عضو ثابت سفره اکثر خانه‌های ایرانی شده چیست؟ علت این استقبال خانم‌های خانه‌دار از غذاهای آماده و کنسروی چیست و چرا قبلاً چنین شرایطی نداشتیم؟

■ **زوال تدریجی غذاهای سنتی**

وقتی برای بزرگ‌ترهایمان میهمان می‌آمد، یک اصطلاح خیلی قدیمی بین‌شان رایج بود و با خنده می‌گفتند: «آب غذاتو زیاد کن» و بیشتر منظور حرف به سمتی بود که نمی‌خواهد زحمتی بکشی، هر غذایی هست، کم و زیاد با هم می‌خوردند. فرقی نمی‌کرد آبگوشت و آش باشد یا برنج و خورشت، صاحب خانه هر غذایی که روی اجاق داشت همان را با میهمانش تقسیم می‌کرد و بی‌آلایش و ساده با هم می‌خوردند. معمولاً هم قدیمی‌ها غذاهایی که با نان خورده می‌شد و غذاهای سنتی و ساده را بیشتر درست می‌کردند و با غذاهای برنجی رابطه خیلی خوبی نداشتند.

آش و آبگوشت یا همان دیزی معروف از جمله غذاهای محبوب ایرانی‌ها بود که به شکل‌های متنوع و با مواد غذایی مختلف آن را طبخ می‌کردند و هیچ‌وقت هم از خوردن آن سیر نمی‌شدند. هر وقت حرف از آمدن میهمان پیش کشیده می‌شد، صاحبخانه در جوابش بی‌آلایش می‌گفت: «شما قدم سر چشم ما بذار، اگر گوشت نیست، آبگوشت که هست.» یکی از بهترین غذاهایی که برای میهمان عزیزشان آماده می‌کردند آبگوشت و گوشت کوبیده بود که آن را با ترشی، سبزی و دوغ محلی می‌خوردند.

در حال حاضر اگر بخواهیم یک نگاه گذرا به لیست غذاهایی که برای خود و میهمان‌هایمان آماده می‌کنیم بیندازیم، اکثر آنها با پلو و برنج درست می‌شوند و کمتر می‌بینیم که برای یک میهمانی رسمی و غیررسمی به دنبال گزینه‌ای چون کله‌جوش، اشکنه، آبگوشت، سیرابی و کله‌پاچه باشیم. در انتهای این لیست هم نامی از این غذاها دیده نمی‌شود و به جرأت می‌توان گفت خانم‌های خانه‌دار این نسل حتی برای یک‌بار هم این غذا را درست نکرده‌اند. شاید برای بزرگ‌ترهای خانواده این قبیل غذاها آشنا باشد اما برای بچه‌های نسل امروز نامشان هم بیگانه است اگر هم برای میهمانی یکی از این غذاها را درست کنیم، چهره بعضی در هم می‌رود. حتی بچه‌هایمان وقت خوردن غذاهای آبگوشتی نمی‌دانند چطور آن را بخورند، تریت کردن را بلد نیستند و حتی حاضر نیستند که آن را امتحان کنند.

■ **عادت‌های خوبی که فراموش شده**

اگر چند سال به عقب برگردیم متوجه برخی تفاوت‌ها می‌شویم. از همان روزهای اول سال زنان خانه‌دار به دنبال فراهم کردن مایحتاج خانه بودند و با انواع و اقسام روش‌ها این وظیفه را با اشتیاق انجام می‌دادند. از همان گردش‌های اولیه در طبیعت در تعطیلات نوروز به این فکر می‌کردند که برای یک سال مصرف خود، خانواده و حتی اطرافیان نزدیکشان ذخیره داشته باشند. چیدن انواع گیاهان دارویی، سبزی‌های معطر، ریشه و ساقه گیاهان مختلف و درست کردن عرق گیاهی از آنها و خشک کردن میوه و سبزیجات متنوع را در فصل بهار انجام می‌دادند. این رویه به تابستان که می‌رسید ادامه داشت و هر مواد خوراکی که ویژگی نگهداری به این روش‌ها را داشت از قلم نمی‌افتاد. شیره و لواشک درست کردن تا سرکه انداختن کارهایی بود که هر سال انجام می‌دادند و حرف و گلایه‌ای هم در آن نبود.

پاییز فصل درست کردن انواع ترشی و شور بود و خانم‌های خانه‌دار و باسلیقه دور هم جمع می‌شدند و مواد اولیه و لازم ترشی و شور را آماده می‌کردند. برای هر کدام از این کارهایشان علاوه بر اینکه ذوق هنری‌شان را نشان می‌دادند، فکر اقتصادی داشتند و فوت و فن این کارها را هم به جوان‌ترها یاد می‌دادند. رسم خوردن میوه خشک و آجیل، کدو، هندوانه، انار و بسیاری از میوه‌هایی که در زمستان و هوای سرد پیدا نمی‌شود هم به خاطر همین وقت گذاشتن و حسن سلیقه‌ای بود که خانم خانه‌دار از خود نشان می‌داد. با چنان مهارتی این میوه‌ها و آجیل‌ها را نگهداری می‌کردند که شب یلدا این مواد خوراکی را دور هم می‌خوردند و همه لذت می‌بردند. معمولاً زمستان زمان استفاده کردن از همه این مواد غذایی و خوراکی‌های رنگ و وارنگ و مختلف بود و برخی مواد خوراکی مخصوص زمستان هم در این فصل برای سال بعد ذخیره می‌شد.

زنان دیروز همه این وظایف را با اشتیاق انجام می‌دادند اما امروز کمتر می‌بینیم که این کار انجام شود. در واقع بیشترین بهانه خانم‌های امروز این است که وقت ندارند و به خاطر وجود مواد غذایی مختلف در اکثر ماه‌های سال دیگر انجام این کارها را ضروری نمی‌دانند. رفته‌رفته این کارها از برنامه زندگی زنان ما خارج شد و دیگر دغدغه فصلی در میان زنان ما برای تهیه اقلام خانه وجود ندارد. همه این اقلام و خوراکی‌ها بیرون از خانه تهیه می‌شود و برخی نیز صورت مسئله را پاک کرده‌اند و کلاً بسیاری از این مواد خوراکی را مصرف نمی‌کنند.

■ **همه چیز آماده و فریزری شده است**

زندگی امروز ما طوری پیش رفته که همه کارها به سبک و سیاق جدید انجام می‌شود و هر چه پیش می‌رویم این تغییرات بیشتر به چشم می‌آید، همه به دنبال صرفه‌جویی در وقتشان هستند و ترجیح می‌دهند به جای پرداختن به این کارها، با مسائل دیگری خودشان را سرگرم کنند. دیگر در بین خانم‌ها این نیاز و دغدغه دیده نمی‌شود که برای تهیه اقلام خانه خودشان را به سختی بیندازند و مانند گذشته به روش‌های ساده و سالم عمل کنند.

با وجود پیشرفت‌های جامعه امروز، زنان شاغل و حتی خانه‌دار همه نیازهای خوراکی خانواده را از بیرون تهیه می‌کنند و به راحتی همه این مواد و نیازهای خانه در دسترس‌شان است. صرف‌نظر از مسائل اقتصادی، خانم خانه هر وقت اراده کند می‌تواند در اکثر فروشگاه‌ها و مغازه‌های سطح شهر مواد غذایی مخصوص هر فصل و فصل‌های دیگر را پیدا کند و برای تهیه‌اش مشکلی ندارد، هرچند دیگر از مواد خوراکی سالم، خوشمزه و طبیعی خبری نیست و همه چیز مصنوعی شده است.

اگر قبلاً برای تهیه بسیاری از این مواد به خشک کردن و راه‌های دیگر نگهداری متوسل می‌شدند، در حال حاضر وجود یخچال و فریزر همه این کارها را آسان کرده است. اکثر خانم‌ها غذاهایشان را در فریزر نگهداری می‌کنند و مشخص نیست چه زمانی دوباره آن غذا گرم می‌شود. غذاها را به صورت منجمد در می‌آورند و آن را به تدریج مصرف می‌کنند، غذایی که واقعاً خاصیت غذایی ندارد. با فریز کردن غذا شاید کارها کمی آسان شده است اما همه خاصیتی که آن غذا یا مواد خوراکی از قبل داشته از دست می‌رود و فقط شکل ظاهری غذا را دارد.

یک‌بار غذا درست می‌کنند و بقیه آن را در فریزر نگهداری کرده و به دفعات می‌خورند. در واقع چندبار یک غذای منجمدشده گرم می‌شود و نمی‌توان انتظار داشت که ارزش غذایی چندانی داشته باشد و خوردنش فقط برای رفع گرسنگی است. به لطف تکنولوژی و با آمدن وسایل برقی مختلف مثل ماکروویو، سرخ‌کن و... دیگر غذاها از نظر تغذیه‌ای ارزش چندانی ندارند. این فرهنگ در بین خانواده‌ها رواج پیدا کرده و در واقع در این مسیر ارزش آشپزخانه کمتر شده است و مثل قبل رونق ندارد، به همین خاطر است که همواره از کدبانوگری و سلیقه زنان گذشته به نیکی یاد می‌کنیم.

نفوذ فست‌فود در سبک زندگی ما ایرانی‌ها، علاوه بر تأثیراتی که بر سبک غذایی سنتی‌مان داشته است، یک تهدید جدی برای سلامت جسمی و روحی نسل آینده به حساب می‌آید. حذف غذاهای سنتی و ایرانی‌مان باعث شده که بیماری‌هایی مثل چاقی، دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی و انواع سرطان در بین افراد شایع شود. شاید در این سال‌ها زیاد متوجه خطرات خوردن فست‌فودها نباشیم

■ **جایگزینی به نام فست‌فود**

ظاهر زیبا و دلفریب غذاهای نیمه آماده و آماده باعث جذب خانواده‌ها به سمت استفاده و مصرف این غذاها شده است. در واقع آنها در کمترین زمان، غذایی را می‌خورند که هیچ ارزش غذایی ندارد و فقط به خاطر رنگ و لعاب خوبش با استقبال مواجه شده است. وقتی چشمتان به این غذاهای خوشمزه و خوش ظاهر می‌افتد خوردن یک ساندویچ، پیتزا یا یک ظرف سیب‌زمینی با سس فراوان را به یک غذای سنتی و ایرانی ترجیح می‌دهید. این غذاها فقط هوش را از سر می‌برند اما سودی که ندارند هیچ، سر تا پا ضرر هم هستند.

فست‌فود فقط بین کودکان، نوجوانان و جوان‌ها طرفدار ندارد، علاقه‌مندان به این غذاها آنقدر زیاد شده‌اند که حتی خانواده‌های سنتی هم به سمت آن گرایش پیدا کرده‌اند و اگر بخواهند بین گزینه رستوران سنتی و ایرانی و فست‌فود یکی را انتخاب کنند بسیاری از آنها گزینه دوم را ترجیح می‌دهند. این تصمیم به این خاطر است که نسل جدید این سبک غذایی را بیشتر می‌پسندند و به خاطر شکل و ظاهر فریبنده‌شان به گزینه‌های دیگر کمتر فکر می‌کنند. می‌توان گفت تغییر در سبک غذا خوردن یک مسئله ساده نیست و باید به طور جدی به آن توجه کرد.

در واقع نفوذ فست‌فود در سبک زندگی ما ایرانی‌ها، علاوه بر تأثیراتی که بر سبک غذایی سنتی‌مان داشته است، یک تهدید جدی برای سلامت جسمی و روحی نسل آینده به حساب می‌آید. حذف غذاهای سنتی و ایرانی‌مان باعث شده که بیماری‌هایی مثل چاقی، دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی و انواع سرطان در بین افراد شایع شود. شاید در این سال‌ها زیاد متوجه خطرات خوردن فست‌فودها نباشیم اما با گذشت چند سال عوارض آن مشخص می‌شود و این تغییر ذائقه نگران کننده است.

■ **غذاهای نیمه‌آماده و آماده**

مصرف غذاهای آماده نیز در سال‌های اخیر به شدت افزایش پیدا کرده است و خانواده‌ها در مصارف روزانه و میهمانی‌ها ترجیح می‌دهند که از غذای بیرون استفاده کنند. زمانی که غذا در خانه درست می‌شود ما مطمئنیم که از چه موادی درست شده اما وقتی این غذا در بیرون از خانه تهیه می‌شود، از محتویات و نحوه طبخ آن بی‌خبریم. یک جمله بین مردم رایج است که می‌گویند: «آشپزخونه قلب خونه است و وقتی چراغ آشپزخونه روشن باشه، انگار چراغ خونه روشنه». در واقع با روشن بودن اجاق خانه حال و هوای خانه هم تغییر می‌کند و این سردی و سکونی که به مرور زمان در آشپزخانه به وجود آمده اصلاً خوب نیست.

علاوه بر غذاهای آماده برخی مواد هم به صورت نیمه آماده در دسترس هستند و به وسیله مواد نگهدارنده و افزودنی‌ها آماده طبخ یا سرخ می‌شوند. همین افزودنی‌هایی که در غذا موجود است عامل اصلی بیماری‌هایی همچون سرطان می‌شود و خطرات مصرف بی‌رویه روغن و چربی نیز کمتر از این نیست. همانطور که مواد فریزی ارزش غذایی چندانی ندارند، مواد نیمه آماده نیز همین ویژگی را دارا هستند. خوردن کنسروها ضرر کمی ندارد و به جای درست کردن خیلی از غذاهای ساده و تازه، با خرید انواع و اقسام کنسروها می‌خواهیم تنبلی‌مان را جبران کنیم. استفاده از برنج‌های آماده یا کنسرو کله‌پاچه، قرمه‌سبزی و قیمه جای درست کردن آنها در آشپزخانه را می‌گیرد و اینگونه است که عادت‌های غذاییمان تغییر پیدا می‌کند. تغییری که صمیمیت و سلامت را از سفره‌هایمان برده است.

سبک رفتار

حضور در دایره کذب و غیبت به منزله تأیید است

راستی آزمایی کنیم تا پشیمان نشویم

■ فاطمه عمانی

از ورودم به واحد جدید، مدتی نگذشته بود که شنیدم مرد جوان به دیگران می‌گوید «آقای...، مدیر واحد الف مشکل اخلاقی دارد.» این در حالی است که آن مرد جوان شاید حتی یک روز کامل کاری هم در «واحد الف» حضور فیزیکی نداشت، با این حال نمی‌دانم با چه جرئتی می‌توانست اینقدر مطمئن درباره بداخلاقی مدیری صحبت کند که به زعم خیلی از همکاران در اداره واحدش موفق عمل می‌کرد! از دید من که بیش از یک‌سال در آن محیط کار کرده و به خاطر ارائه گزارش‌ها و آنالیزهای شرکت، دفعات مراجعه به اتاق مدیر سابقم نسبت به سایر همکارانم بیشتر بود، ادعای آن مرد جوان، یک دروغ محسوب می‌شد و بس!

مدتی از ورودم به واحد جدید گذشت تا دریافتم مرد جوان راجع به بسیاری از همکاران و حتی برخی خانم‌ها گزافه گویی‌هایی دارد و یک بار خانمی را که هم گروهی سابق من بود به بداخلاقی‌هایی متهم می‌کرد که به هیچ وجه به او نمی‌چسبید.

البته آسمان ریسمان بافی این آقا به همین جا هم ختم نشد و بار دیگر یکی از فعال‌ترین و کارآمدترین نیروهای شرکت را به خبرچینی محکوم کرد. سکوت کردن در برابر این همه دروغ‌های سنگین برای من که شاهد عینی بودم، ساده نبود. احساس مسئولیت می‌کردم. چند بار برای دفاع از آبروی همکاران سابقم به حرف آمدم. اما لب باز کردن همانا و گستاخ‌تر شدن او همان! یک بار که از تهمت ناروایش به ستوه آمدم و به او اعتراض کردم، با لحن تند و پرخاشگرانه‌ای جواب داد: «خانم! شما چیزی نمی‌دانی. همه اسنادش موجود است!». سؤال اینجاست که اگر مدرک قابل استنادی وجود داشت چرا اقدامی صورت نمی‌گرفت؟! آنقدر با اطمینان حرف می‌زد که حتی مدیر را هم تحت تأثیر صحبت‌های خودش قرار می‌داد.

در معرض منفی بافی‌های مکرر قرار گرفتن به خودی خود آزار دهنده است و البته دردآورتر آن خواهد بود که بر اساس شنیده‌ها و گفته‌های بی‌اساس اقدامی عجولانه صورت گیرد و عده‌ای از حقوقشان محروم شوند و دست آخر، وقتی ماه از پشت ابرها بیرون بیاید نتیجه‌ای جز پشیمانی و شرمندگی ندارد

مدیر واحد اداری و منابع انسانی نیز که درباره وضع پوشش و رفتار کارمندان شرکت حساسیت نشان می‌داد، با این زمزمه‌ها سعی داشت رفتار و عملکرد متهمان را زیر ذره‌بین قرار دهد. حالا تصور کنید آن مرد جوان که دچار نوعی بیماری شک شدید بود اگر نقشی کلیدی در یک سازمان داشت، ادعاهای او زمینه‌ساز چه عزل‌ها و خروج‌هایی می‌شد و چه افرادی را از نان خوردن می‌انداخت!

■ **ورود به دایره تکذیب و غیبت**

این دست اخبار، شایعات و حرف و حدیث‌ها در ارتباطات روزمره‌مان کم نیستند، که گاه بی‌هدف و صرفاً به عنوان سوژه‌ای برای صحبت در جمع به میان می‌آید و گاه به قصد تخریب یک شخصیت و در هر صورت تبعاتی ناخوشایند و جبران ناپذیر دارد.

در معرض منفی بافی‌های مکرر قرار گرفتن به خودی خود آزار دهنده است و البته دردآورتر آن خواهد بود که بر اساس شنیده‌ها و گفته‌های بی‌اساس اقدامی عجولانه صورت گیرد و عده‌ای از حقوقشان محروم شوند و دست آخر، وقتی ماه از پشت ابرها بیرون بیاید نتیجه‌ای جز پشیمانی و شرمندگی ندارد. جالب توجه است که در آیه ششم سوره حجرات قرآن کریم چنین می‌خوانیم: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ». هان ای کسانی که ایمان آوردید! اگر فاسقی برایتان خبری آورد، پس نیک وارسی و آشکارگری کنید، مبادا به نادانی، گروهی را آسیب برسانید؛ پس از آنچه کرده‌اید پشیمان شوید.

در آیه ۱۲ سوره حجرات آمده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ». هان ای کسانی که ایمان آوردید! از بسیاری گمان‌ها بپرهیزید که پاره‌ای از گمان‌ها بدفرجام است و تجسس می‌کنید (و) بعضی از شما از بعضی دیگر غیبت نکند. آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر (مؤمن) مرده‌اش را بخورد؟ پس از آن بسی بدتان می‌آید و خدای را پروا بدارید. خدا بی‌گمان بسی برگشت‌کننده رحمتگر بر ویژگان است.

این آیه قرآن ما را از استناد به بسیاری از گمان‌ها و نیز از تجسس و البته غیبت باز می‌دارد. غیبت مانند خوردن گوشتِ برادر مرده‌مان است که حتی تصورش هم منزجرکننده است. اما چرا از غیبت چنین تعبیری شده است؟ تعبیر خوردنِ گوشت برادر می‌تواند این باشد که با بدگویی، به شخصیت و حقوقِ فردِ غایب که از جنسِ خود ماست و خوبی‌ها و بدی‌هایی دارد، آسیب می‌زنیم و این زخم‌های عمیق شاید به سختی ترمیم شوند و نیز تعبیر برادرِ مرده می‌تواند این باشد که در جمعی که سوژه شده است حضور ندارد تا از خود دفاع کند!

بنابراین در برابر شنیده‌ها و به طور کلی اخباری که به سمع و نظرمان می‌رسد، مسئولیم. مسئولیم به پردازش و محک زدن آنها با حقیقت. مطمئناً خدای متعال آنقدری ابزار در اختیار ما قرار داده است که حجت بر ما تمام شده و بهانه‌های ما بی‌رنگ شود. سستی‌های ما در بررسی دقیق‌تر سرانجام به زیان بدل شده و دود این آتش در چشمِ خود ما خواهد رفت! یادمان باشد ضرورتی ندارد در دایره کذبی که تشکیل شده حضور داشته باشیم، بسیاری اوقات حضور ما ولو اینکه سکوت کرده باشیم، به منزله تأیید است!

کوتاه مثل زندگی

خداوندا! اراده‌ام را به زمان کودکی بازگردان. همان زمان که برای یک بار ایستادن هزار بار می‌افتادم، اما نا امید نمی‌شدم...